

CRÊPES AU JAMBON ET AUX ASPERGES

Ingrédients

Crêpes salées

- 1 tasse de lait
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 2 oeufs
- 4 cuillerées à table de beurre, fondu
- 2 tasses de farine tout usage
- 1 cuillerée à table de persil, haché
- 1 cuillerée à table de ciboulette, ciselé
- 1 cuillerée à table d'aneth, ciselé
- ½ cuillerée à thé de sel
- ¼ cuillerée à thé de poivre moulu

Sauce Béchamel

- 2 cuillerées à table de beurre
- 2 cuillerées à table de farine tout usage
- 1 tasse de bouillon de poulet chaud
- ½ cuillerée à thé de sel
- ¼ cuillerée à thé de poivre moulu

- 1 livre d'asperges, cuites à la vapeur et coupées en longueur
- ½ livre de jambon, coupé en tranches fines
- ½ tasse de fromage râpé
- ½ tasse de crème fraîche¹



Crêpes: Bien fouetter les ingrédients liquides (lait, eau, oeufs, vanille, huile). Tamiser la farine avec le sel et le sucre et incorporer ce mélange peu à peu au mélange liquide. Ajouter les herbes, le sel et le poivre. Mettre la pâte au réfrigérateur pendant une heure.

Sauce Béchamel: Faire fondre le beurre dans une casserole. Y verser d'un seul coup la farine, et brasser jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole. Ajouter le bouillon, et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu. Saler et poivrer. Ajouter le fromage à la sauce chaude, et mélanger délicatement.

Assemblage: Chauffer une poêle bien graissée sur un feu vif. Y verser une louche de pâte à crêpes, et tourner afin de couvrir le fond de la poêle. Quand les rebords de la crêpe commencent à dorer (environ 1 minute), la retourner et la laisser cuire encore 30-45 secondes. La glisser dans une assiette. Déposer quelques morceaux de jambon et d'asperges au centre de la crêpe. Ajouter une ou deux cuillerées de sauce Béchamel. Rouler la crêpe en rabattant les bouts pour empêcher la farce d'échapper. Les placer dans un plat allant au four, et napper avec le reste de la sauce Béchamel. Saupoudrer avec le fromage râpé. Mettre au four à 350° F. pendant 20 minutes. Servir encore chaud. Pour 4 à 6 personnes.

ACTIVITÉS

1. Imaginez d'autres farces que l'on pourrait mettre dans des crêpes salées.
2. Quelle viande ou quel fruit de mer pourrait-on substituer au jambon?
3. Imaginez des desserts que l'on pourrait faire en remplissant des crêpes. Devrait-on changer la recette pour des crêpes à dessert?
4. Quelles sont les différentes sortes d'herbes fraîches que vous trouvez dans votre supermarché? Cherchez sur Internet les noms français.
5. Cherchez une recette pour les galettes bretonnes. Comment est-ce qu'elle est différente de celle-ci?

Notes

¹ La crème fraîche est une crème complète dont on n'a pas enlevé les bactéries qui la font épaissir. Si on la trouve difficilement aux États-Unis, vous pouvez faire un substitut en mélangeant des parts égales de crème fleurette et de crème sure à la température ambiante. Réfrigérez avant d'utiliser.